

بسم الله الرحمن الرحيم



# آشنایی با طب سنتی ایران



دکتر اعرج خدایی  
MD.PHD



# تعریف

- ▶ همراه ( CAM )
- ▶ اخلاط
- ▶ حفظ سلامتی
- ▶ سلامتی : تعادل و توازن مزاج
- ▶ هزینه کمتر
- ▶ عوارض جانبی کمتر
- ▶ طبیعی
- ▶ کل نگر
- ▶ قوه مدبره



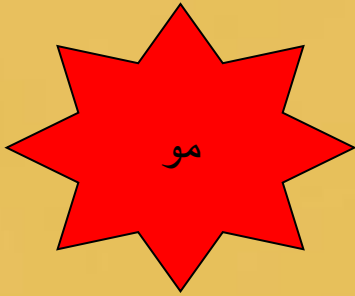
علائم کمک کننده در تعیین مزاج



حالات  
نفسانی



رنگ بدن



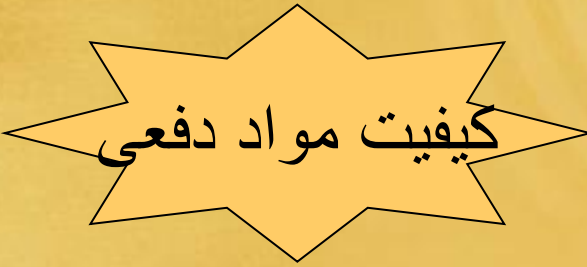
مو



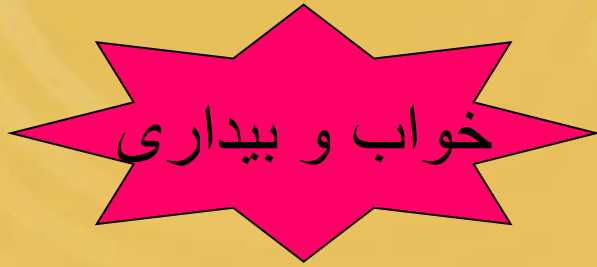
ملمس



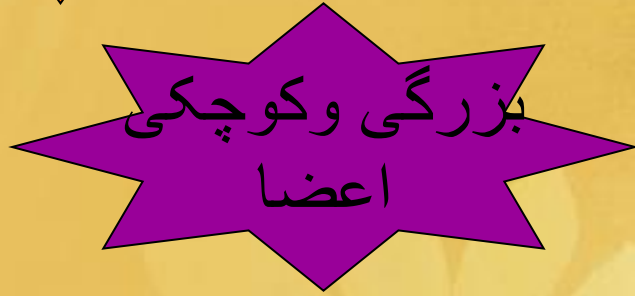
اندام



کیفیت مواد دفعی



خواب و بیداری



بزرگی و کوچکی  
اعضا



تاثیر پذیری از کیفیات



افعال صادره از بدن

## صفاوی مزاج ها

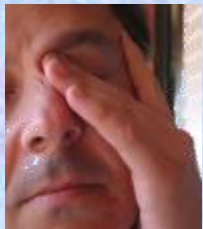
### مزاج گرم و خشک



- زردی رنگ و چشم و زبان
- تلخی دهان و درشتی زبان
- خشکی دهان و بینی
- غثیان و قی زرد و سبز
- عطش زیاد و اشتهاى كم
- لاغر
- خواب كم و سبك-خواب دیدن
- درك سریع مطالب
- تحريك پذیر، عصبانیت زودرس و مضطرب
- حرکات و حرف زدن سریع-عجول هستند

# دموی مزاج ها

## مزاج گرم و تر



• سنگینی بدن و کسالت - خمیازه و کشاقوس

• خواب زیاد و سنگین (تشدید در بهار)

• قوی و شجاع

• خوش اخلاق و اهل بگو و بخند

• مطالب جدید را خوب درک نمی کنند و زود فراموش می کنند

• شیرینی دهان

• خونریزی از بن دندان و بینی شایع است

• خواب دیدن: اشیای سرخ و خون

• رنگ چهره قرمز

• هیکل درشت

# بلغمی مزاج ها

## مزاج سرد و تر



□ تنبلی و حرکات کند- حرف زدن آرام- خستگی زودرس

□ خوش خوابی

□ بلادت و کند فهمی

□ در خواب دیدن: آب و دریا و برف و باران و رعد



# سوداوی مزاج

## مزاج سرد و خشک

- چهره تیره

- پوست خشک و بی طراوت

- خون سیاه و غلیظ

- زیادی فکر و خیال – نگرانی – وسواس

- مستعد مشکلات روحی و روانی

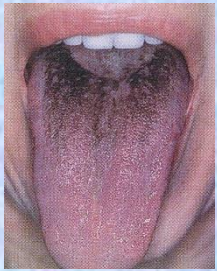
- افسرده

- گوشه گیر و کم جوش

- سوزش معده و اشتهای کاذب – ریزه خواری

- دیدن خوابهای هولناک از سیاهی و اشیای سیاه و مخوف

Dr.ARAJ



سودا

خوردنی‌های مضر

|                    |                 |                    |      |                     |
|--------------------|-----------------|--------------------|------|---------------------|
| ترشی‌جات           | سیب زمینی       | عدس                | ماش  | سماق                |
| کلم و گل کلم       | شیر و ماست      | دوغ و کشک          | کاهو | نشاسته              |
| گوشت گاو و گوساله  | ماهی            | ماکارونی و لازانیا | غوره | آش رشته             |
| میوه‌های ترش و کال | نارنگی و پرتقال | اسفناج             | کدو  | گوجه فرنگی          |
| هندوانه            | کیوی            | آلبالو و گیلاس     | خیار | آلو و آلو زرد و...  |
| قارچ               | سوسیس و کالباس  | سس و رب            |      | انواع کنسرو و کمپوت |

خوردنی‌های مفید

|             |             |              |              |              |
|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| گوشت شتر    | گوشت گوسفند | گوشت بوقلمون | گوشت بلدرچین | ترب سیاه     |
| گندم        | شیره انگور  | شیره خرما    | عسل          | کنجد         |
| هل          | دارچین      | زنجبیل       | زعفران       | زیره         |
| کرفس        | ترخون       | جعفری        | ریحان        | مرزه و نعناع |
| سیر و موسیر | تره         | شوید         | شنبلیله      | فلفل سیاه    |
| نارگیل      | به          | سیب          | طالبی        | انجیر        |
| بادام       | گردو        | فندق         | پسته         |              |

| رژیم غذایی گروه سودا |                       |                   |              |                     |
|----------------------|-----------------------|-------------------|--------------|---------------------|
| خوردنی‌های مضر       |                       |                   |              |                     |
| گوشت گاو و گوساله    | ماهی شور و دودی       | سوسیس و کالباس    | رب و سس      | ماکارونی و لازانیا  |
| غذاهای مانده         | نان سنگک بیات یا خمیر | پنیر شور          | ماست ترش     | کشک                 |
| کلم و گل‌کلم         | عدس                   | بادمجان           | قارچ         | گوجه فرنگی          |
| ترشیجات              | لیموترش و آبلیمو      | آبغوره            | سرکه         | شوریجات             |
| لوبیا سبز            | ذرت                   | چای پررنگ         | میوه‌های ترش | کیوی                |
| میوه‌های سرد و ترش   | گریپ فروت             | سیب زمینی         | نمک زیاد     | انواع کنسرو و کمپوت |
| خوردنی‌های مفید      |                       |                   |              |                     |
| گوشت بره             | زرده تخم‌مرغ          | نخودآب            | سوپ جو       | کره                 |
| عسل                  | فرنی بادام            | گندم              | انجیر        | توت سفید            |
| سیب شیرین            | طالبی شیرین           | به                | آلوی شیرین   | انگور شیرین         |
| کشمش و مویز          | مربای عسلی بالنگ      | شیره خرما و انگور | آب نارگیل    | خربزه               |
| ترب                  | جعفری                 | نعنا              | ریحان        | ترخون               |
| مرزه                 | تره                   | کرفس              | کنگر         | چغندر               |
| بادام                | فندق                  | هل                | دارچین       |                     |

| رژیم غذایی گروه صفر |             |             |             |                     |
|---------------------|-------------|-------------|-------------|---------------------|
| خوردنی‌های مضر      |             |             |             |                     |
| سرخ کردنی           | غذاهای چرب  | گوشت قرمز   | گوشت شتر    | تخم مرغ             |
| فسنجان              | بادمجان     | ماکارونی    | کرفس        | نسکافه              |
| انجیر               | سیر         | پیاز        | جعفری       | تره                 |
| شاهی                | شوید        | فلفل        | گردو        | فندق                |
| زعفران              | دارچین      | زنجبیل      | اسفناج      | طالبی               |
| نارگیل              | موز         | خربزه       | آناناس      | انواع کنسرو و کمپوت |
| خوردنی‌های مفید     |             |             |             |                     |
| سوپ جو              | آب دوغ خیار | ماست و خیار | کدو خورشیدی | نان جو              |
| عدس و ماش           | روغن زیتون  | ماءالشعیر   | مرکبات      | بادام درختی         |
| گیلاس               | آلبالو      | گوجه سبز    | انار        | شاتوت               |
| هلو                 | زردآلو      | خیار        | آلو         | کاهو                |
| هویج                | تمشک        | زرشک        | سیب         | لیمو ترش تازه       |
| هندوانه ( کم )      | گریپ فروت   | تمر هندی    | آب انار     | رب انار             |
| گشنیز               | لیمو عمانی  |             |             |                     |

# سوآل

؟

؟

؟

؟

!

!

!

؟

أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ عَلِيُّ بْنُ أَبِي طَالِبٍ: الْحَقُّ أَوْسَعُ الْأَشْيَاءِ فِي التَّوَاصُفِ وَأَضْيَقُهَا فِي التَّنَاصُفِ

دایره حق گسترده‌ترین چیزها در گفتار و تنگترین آنها در  
عمل است

نهج البلاغه خطبه ۲۱

باسپاس فراوان

و آرزوی توفیق